



広報 第十六号

## 常盤平通信

常盤平中央病院



丸山 規雄 副院長

超高齢化社会を迎え、多くの方がピンピンコロリを願う中で、実際には加齢に伴い

身体機能が衰えて介護の必要度が高まる人が多くなっています。

最近では、加齢に伴う身体の弱まり（虚弱）を「フレイル」と呼ばれることが多くなりました。

フレイルの進行を予防することとして、しっかりと「食べること」、「動くこと」なると「社会生活に参加すること」などが推奨されています。また、漢方薬の服用なども試みられています。

当院では、在宅医療をチームで行っており、地域の皆様が少しでも元気に在宅で過ごせるように取り組んでいますので、お気軽にご相談下さい。

### <中央病院部署紹介 訪問マッサージ>

今年は、雪が舞い厳しい寒さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

ときわ会では施術所も開設しています。現在、グループ施設のときわ苑を中心に、訪問マッサージ業務を行っています。お一人で通院できない歩行困難な状態であれば、医師の同意によりマッサージが受けられる制度もあります。

ご利用者様の日常生活に、ホッ！とする「ひと時」と「生活の質向上」をお届けできるよう微力ながら前進してまいります。

今後とも、よろしくお願いたします。

施術所 埜村 賢作

### さくらライフグループ

#### 第3回 特別講演会&看護研究会

日時：平成 30 年 3 月 24 日（土）

12：30～16：00（受付 12：00）

会場：葛飾区地域コミュニティ施設

青戸地区センター（4階ホール）

講演：「在宅で起こりえる、創傷管理のお困りごとを解決しよう」

講師：大槻 憲次 先生

対象：医療・看護・介護関係者（定員 100 名）

となりますが、興味のある方なら、どなたでもご参加いただけます。事前に 1 階受付で、お問い合わせ下さい。

### 花粉症の季節到来!!! 自覚症状が無くても油断禁物

花粉症は、アレルギー性鼻炎の一つで、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等が主な症状です。日本においては、スギ花粉症患者が最も多く、人口の 16%のおおよそ 2000 万人いるとされています。近年では、ヒノキ花粉症やその他の植物の花粉症患者も増えてきています。これまで、花粉症にかかったことがないのに、急に発症したというケースも珍しくありません。花粉症は、身体に備わっている生体防御システムが過敏に働く為に、くしゃみや鼻水・鼻づまりといった症状を起こすのです。

**花粉症にならない（重度化させない）ために、花粉を体内に取り込まない工夫。**

- ・ 外出時は、マスクやメガネをかけるだけでも花粉を取り込む量を軽減できます。
- ・ 帰宅時、玄関前で、上着・髪についた花粉を振り払い、手洗いやうがい・洗顔をして花粉を洗い流す。
- ・ 洗濯物は、よくはたいてから取り込む。掃除機をしっかりとかけ、できれば水ぶきしましょう。空気清浄機を利用すると、花粉やハウスダスト対策にもなります。

**生活習慣を見直し、規則正しい生活を送り、アレルギーに負けない食材を取り入れる。**

- ・ 青魚に多く含まれる多価飽和脂肪酸には、かゆみや発疹などの症状を緩和する作用があります。
- ・ 緑茶などに含まれるポリフェノールには、炎症を抑える作用があります。
- ・ ヨーグルト等に含まれている乳酸菌は、免疫機能を向上させ、アレルギー体質を改善します。

**食事による体質改善、花粉を体内・室内に取り入れれない工夫・**

**空気清浄機という文明の利器を使用することにより、花粉症の予防・軽減に努めましょう♪**



## ときわ苑だより

ときわ苑

施設長  
和田 賢一

全国的なインフルエンザの流行が報道されており、千葉県では、一月二十四日付けでインフルエンザ警報を発表し、施設等に対して更なる感染予防を促しています。(インフルエンザ警報は、患者数に応じて発表されますが、例年一月下旬に発表し、四月中頃に解除されています。)

更に、松戸市は患者数が県内最多と公表されており、

ときわ苑のフタッフは、うがい・手洗い等の感染予防に努めているところで、ご家族の皆様におかれましては、大勢での面会やお子様の面会、発熱等の体調不良時の面会は、お控えいただきませう、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

なお、二月一日現在、ご入居者様のインフルエンザ感染はありません。

## 祝 2018 年 1 月 1 日 元旦



ときわ苑では、元旦に、赤飯・伊達巻・黒豆等のおせち料理が提供されました。又、元旦のおやつには今年の干支の犬のお饅頭が、提供されました。施設内で居住していると、寒暖(季節等)を感じる事が、少なくなりがちですが、食事を通して季節を感じる事が出来ます。

## ときわ苑 郷土料理 秋田県

1 月 23 日 (火)

- ・ きりたんぼ鍋風煮物
- ・ ふきの甘露煮
- ・ たくあん
- ・ 納豆汁



納豆汁→秋田の地方料理として知られている。秋田県や山形県の一部では、正月に、雑煮が納豆汁仕立てで提供されます。きりたんぼは、固めに炊いたご飯をすりつぶし、串にちくわ状につけて焼いた物です。米どころ秋田県の名物料理です。



## 常盤平中央病院 外来診療のご案内

## &lt;お知らせ&gt;

無料送迎バスが松飛台・牧の原方面に運行しています。  
又、現行の無料送迎バスも運行しております。

## &lt;休診日・診療時間変更のお知らせ&gt;

- 2/16 (金) 総合診療 鈴木院長 午後休診
- 2/16 (金) 整形外科 午後 16:30 までの診療
- 2/23 (金) 整形外科 休診

(その他、変更等ある場合は、院内掲示・ホームページ上にてお知らせ致します。)

- \* 医師の都合により変更になる場合がございます。
- \* 往診のため、不在となる場合がございます。
- \* 水曜日(1・3・5週)の午後内科1総合診療は、丸山副院長が診療を行います。
- \* 鈴木院長・丸山副院長の午後の診療は、15:00 からとなります。

## &lt;外来担当医表&gt;

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 1	午前	鈴木	鈴木	丸山	大庭	鈴木	橋本
内科 2		廣谷	中田	廣谷	廣谷	中村	真野
内科 1	午後	丸山	鈴木	丸山	大庭	鈴木	休診
内科 2		休診	廣谷	休診	丸山	中村	
外科	午前	丸山	吉岡	奥田	野村	吉岡	休診
胃腸科	午後			2・4 週			
整形外科	午前	休診	休診	石尾	休診	南野	鎌田
	午後						休診
泌尿器科	午前	工藤	休診	休診	休診	工藤	休診
	午後						

[受付時間] 午前 8:15~11:30 午後 13:00~16:30  
[診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00